



Dott. Paolo Accornero
MEDICO NUTRIZIONISTA

In bici sulla VIA FRANCIGENA

Da Milano a Roma
17-27 luglio 2021



La Via Francigena, Francisca o Romea, è parte di un fascio di percorsi, detti anche vie romeae, che dall'Europa occidentale, in particolare dalla Francia, conducevano nel Sud Europa fino a Roma proseguendo poi verso la Puglia, dove vi erano i porti d'imbarco per la Terra santa, meta di pellegrini e di crociati.



Il percorso ciclabile della via Francigena, la cui parte italiana corre tra il passo del **Gran San Bernardo e Roma**, si discosta di poco da quello pedonale, ma solo per trovare le soluzioni migliori che **consentono di pedalare in tranquillità, evitando gli ostacoli e riducendo i dislivelli**: tutti, con un po' di allenamento, possono affrontare un viaggio da ricordare, con una **bici ibrida** o una **mountain bike**.

Noi partiremo da Milano, in Darsena, dove percorreremo la ciclabile del naviglio pavese per agganciare così a Pavia il percorso della Via Francigena che seguiremo fino a Roma.

Passeremo da Parma, una delle più belle sorprese della Via Francigena, viaggiando in bicicletta attraverso il crinale della Cisa prima di giungere in territorio toscano. Da qui la discesa verso Pontremoli e l'attraversamento della **Lunigiana**, terra di castelli e borghi medievali. Infine la Versilia, dove si potrà posare la bicicletta per concedersi un bel bagno, per arrivare a Lucca, con la sua pittoresca piazza ellittica.

Il paesaggio varia dalla piana di **Lucca** alle colline della Val d'Elsa, dove il moderno viandante può immergersi in atmosfere che rievocano il pellegrinaggio medievale, tra pievi



Dott. Paolo Accornero

MEDICO NUTRIZIONISTA

millenarie e selciati antichi, prima di proseguire lungo le leggendarie strade bianche senesi per chilometri e chilometri, per giungere a **Siena**, perla dell'Italia centrale, attraversando la Val d'Arbia e la **Val d'Orcia**, icone del paesaggio toscano. Visiteremo borghi meravigliosi come Bagno Vignoni, con l'enorme piscina termale al centro della piazza, e Radicofani, la cui rocca domina la Toscana meridionale.

Entrati nel Lazio, rimarremo stupiti dalla bellezza del **Lago di Bolsena**, e affascinati dagli antichi basolati della Via Cassia, ancora integri dopo 2000 anni. Ma le sorprese non sono finite, dal suggestivo centro medievale di Viterbo, con un intero quartiere dedicato al pellegrino, alle **antiche strade etrusche**, all'anfiteatro romano di Sutri, interamente scavato nel tufo, alla bellissima pista ciclabile che ci porterà fino al **cuore di Roma**, costeggiando il fiume Tevere fino alla meta: Piazza San Pietro.

Il nostro programma prevede di "raddoppiare" buona parte delle tappe ufficiali, rendendo l'avventura adatta a ciclisti con un buon livello di allenamento.

Avremo sempre un pulmino al seguito, che oltre ad occuparsi del trasporto bagagli e dell'eventuale assistenza meccanica, potrà "alleggerire" qualche salita a chi dovesse avere difficoltà (max 8 posti).

E' prevista una giornata di riposo a San Quirico d'Orcia, dove verrà organizzata una visita nei dintorni accompagnati da una guida locale.



Dott. Paolo Accornero

MEDICO NUTRIZIONISTA

GIORNO	Data	Km/gg	Dislivello gg	TAPPE	Km	Dislivello	Pernottamento
1	Sab. 17-7-21	115	216	Avvicinamento: Milano-Pavia Da Pavia a Piacenza	40 75	100 116	Piacenza
2	Dom. 18-7-21	86	62	Da Piacenza a Parma	86	62	Parma
3	Lun. 19-7-21	105	1438	Da Parma a Berceto Da Berceto ad Aulla	51 54	1068 370	Aulla
4	Mar. 20-7-21	99	1096	Da Aulla a Marina di Massa Da Marina di Massa a Lucca	47 52	716 380	Lucca
5	Mer. 21-7-21	90	868	Da Lucca a San Miniato Da San Miniato a San Gimignano	47 43	228 640	San Gimignano
6	Gio. 22-7-21	105	1155	Da San Gimignano a Siena Da Siena a San Quirico d'Orcia	51 54	505 650	San Quirico d'Orcia
7	Ven. 23-7-21	0	0	<i>Giornata di riposo</i>			San Quirico d'Orcia
8	Sab. 24-7-21	87	1270	Da San Quirico d'Orcia a Radicofani Da Radicofani a Bolsena	36 51	650 620	Bolsena
9	Dom. 25-7-21	71	965	Da Bolsena a Viterbo Da Viterbo a Sutri	33 38	545 420	Sutri
10	Lun. 26-7-21	68	691	Da Sutri a Formello Da Formello a Roma	34 34	536 155	Roma
11	Mar. 27-7-21	0	0	<i>Rientro a Milano</i>			

Il pacchetto comprende 10 pernottamenti con colazione e 9 cene, accompagnatore in bici, trasporto bagagli e assistenza meccanica, assicurazione medico/bagaglio, Credenziali del pellegrino.



Dott. Paolo Accornero
MEDICO NUTRIZIONISTA

PROGRAMMA DETTAGLIATO:

GIORNO 1

Da Pavia a Piacenza, 75 km

Oggi percorrerete la pianura alluvionale del Basso Pavese, per raggiungerete il **guado di Sigerico**, il "transitum Padi" dove i pellegrini venivano (e vengono tuttora) trasportati sull'altra riva del fiume **Po**. L'itinerario ciclabile vi permette di pedalare fino Piacenza, prima tappa emiliana: entrate attraverso Porta del Paradiso per scoprire gli interni romanici della Basilica! Vi consigliamo di apprezzare i salumi locali accompagnati da un bicchiere di Gutturnio tipico.

Dislivello: salita 116 m, discesa 119 m

GIORNO 2

Da Piacenza a Parma - 86 km

L'ultima tappa è lunga ma tranquilla e agevole, senza rilievi impegnativi. Non mancate una visita alla Abbazia Cistercense di **Chiaravalle della Colomba**, dove potrete ammirare i suoi silenziosi chiostri e gli interni in legno finemente intagliato. La via prosegue per i dolci colli parmensi, un assaggio dei rilievi appenninici che iniziano poco più a sud. Giungerete infine a Parma, la provincia italiana che vanta il **maggior numero di prodotti alimentari DOP e IGP**. Anche per questo, è senza dubbio un luogo eccellente per celebrare la conclusione del viaggio!

Dislivello: salita 62 m, discesa 311 m

GIORNO 3

Da Parma a Berceto (51 km)

Oggi vi attende una tappa impegnativa, ma ricca di bellezza: sulla vostra strada incontrerete i borghi di Bardone e Terenzo, dove potrete ammirare le antiche Pievi e alcuni bassorilievi custoditi al loro interno. Da qui affronterete una salita che vi condurrà verso Cassio, dove un breve tratto in discesa vi illuderà di essere arrivati alla meta. Purtroppo non è vero: dovrete riprendere la salita fino a Berceto, un "**piccolo gioiello di pietra**", dove potrete rifocillarvi con i funghi locali e **pattona**, un dolce tipico a base di farina di castagne.

Dislivello: salita 1068 m, discesa 332 m

Da Berceto ad Aulla (54 km)

Questa tappa non vi concederà riposo, ma riserverà nuove sorprese che ripagheranno i vostri sforzi. Dal **Passo della Cisa** scenderete in picchiata verso **Pontremoli**, la città dei ponti e delle **statue stele**, dove potrete concedervi una rilassante passeggiata serale tra i vicoli del centro storico. Ad Aulla posate la bicicletta e visitate l'abbazia di San Caprasio, e non perdetevi una passeggiata lungo le mura antiche della Fortezza della Brunella, improvvisandovi sentinelle medievali, prima di una passeggiata nel centro storico. Se l'appetito si fa sentire, niente di meglio delle gustose focaccine locali, da gustare ancora calde accompagnate da salumi e formaggi.

Dislivello: salita 370 m, discesa 1115 m

GIORNO 4

Da Aulla a Marina di Massa (47 km)

Da Aulla percorrerete un primo tratto in salita impegnativo ma gratificante: giunti alla cima avviserete per la prima volta il **mare**. Lungo il percorso attraverserete paesaggi verdissimi e borghi medievali. A Sarzana vi stupirete per gli interni barocchi della Cattedrale di Santa Maria Assunta, e ammirerete la facciata gotica della Pieve di Sant'Andrea, l'edificio più antico della città. Scoprirete il gusto della "**torta scema**", e potrete scoprire il significato del suo nome dagli abitanti locali. Vi aspetta poi un tratto pianeggiante, sulle orme degli antichi pellegrini che dal porto romano di Luni si imbarcavano verso Santiago de Compostela. Non perdetevi la visita all'area archeologica, con l'antico anfiteatro e il museo che conserva uno splendido mosaico del Dio Nettuno. Raggiungerete infine Marina di Massa, dove potrete concedervi il **primo bagno del vostro viaggio**.

Dislivello: salita 716 m, discesa 770 m



Dott. Paolo Accornero

MEDICO NUTRIZIONISTA

Da Marina di Massa a Lucca (52 km)

Una bella **ciclopista lungo il mare** vi accompagnerà da Marina di Massa verso **Pietrasanta**. Prima di curiosare tra gallerie d'arte e botteghe artigiane vi consigliamo una visita al Duomo della città, per camminare tra le colonne marmoree ed ammirare le volte affrescate. Da Camaione si prosegue in saliscendi tra le colline fino a Lucca: varcate le mura e immergetevi nel centro storico, dove vi attendono moltissime attrattive. Potrete ammirare la facciata decorata di San Frediano, girare le botteghe della **Piazza dell'Anfiteatro** per acquistare farro e biscotti locali, conquistare la Torre Guinigi e **ammirare la città dall'alto del suo giardino pensile**.

Dislivello: salita 380 m, discesa 356 m

GIORNO 5

Da Lucca a San Miniato (47 km)

Un percorso facile e pianeggiante vi condurrà dalle mura di Lucca al centro storico di Altopascio, passando per la Badia di Pozzeveri, dove gli antichi pellegrini sostavano per riposarsi e pregare. Ad Altopascio non potete perdervi **il famoso pane locale**: gustatelo ai piedi della Torre Campanaria, il cui rintocco, unito ad un fuoco acceso sulla terrazza, guidava i pellegrini in viaggio verso la città. Lasciando Altopascio percorrerete uno splendido tratto del selciato originale della Via Francigena, immerso tra i boschi. Lasciatevi affascinare dal territorio selvaggio delle Cerbaie, prima di superare il fiume Arno e proseguire verso **San Miniato**. Il Seminario che dà nome alla piazza principale vi stupirà con la sua particolare facciata: godetevolo illuminato, magari dopo aver gustato un risotto spolverato dal **tipico tartufo bianco**, orgoglio locale.

Dislivello: salita 228 m, discesa 122 m

Da San Miniato a San Gimignano (42,2 km)

Vi attende una tappa impegnativa, ma di **una bellezza paesaggistica unica**. Da San Miniato scenderete nel fondo della Val d'Elsa per poi risalire verso Gambassi Terme, dove potrete varcare la soglia della millenaria Pieve di Chianni e godervi un salutare bagno nelle terme di Gambassi, circondate da un parco di alberi secolari. Proseguirete il viaggio pedalando tra splendidi paesaggi naturali fino a **San Gimignano, una delle città più belle** della Via Francigena: pregusterete l'arrivo avvistando le sue famose **torri medievali**, che rendono il suo skyline inconfondibile. Non perdetevi la vista sulla città medievale e sulle vallate circostanti dall'alto della Torre Grossa, o se le energie non vi hanno abbandonato avventuratevi sulla scalinata della Rocca di Montestaffoli per un panorama ancora più speciale.

Dislivello: salita 640 m, discesa 476 m

GIORNO 6

Da San Gimignano a Siena (51 km)

Da San Gimignano proseguirete lungo **saliscendi tra le colline Toscane** verso Colle Val d'Elsa, che vi riporterà indietro nel tempo, con il suo suggestivo centro storico e gli stretti vicoli che si snodano tra mura di pietra. Da qui si apre uno dei tratti più belli della Via Francigena: un percorso meditativo, lungo il quale potrete **immergervi nel silenzio della Pieve di Strove**, o raccogliervi nella quiete della splendida **Abbadia a Isola**, con la sua imponente abbazia. Rimarrete senza fiato nello scorgere il castello di Monteriggioni, con la sua corona di torri, eretto su di una collina a difesa dell'antica repubblica Senese. Non perdetevi un giro lungo le mura per ammirare il panorama circostante prima di proseguire verso **Siena** e varcare porta Camollia, il tradizionale ingresso francigeno al centro storico. Un modo indimenticabile per festeggiare? Un piatto di pici all'aglione in **piazza del Campo** illuminata. E non dimenticate il panforte!

Dislivello: salita 505 m, discesa 470 m

Da Siena a San Quirico d'Orcia (54 km)

Auguratevi che la giornata del vostro viaggio sia illuminata dal sole, perché **i crinali della Val d'Arbia** offrono panorami indimenticabili: dopo aver salutato Siena, adagiata sulle colline all'orizzonte, percorrerete tranquille strade secondarie fino a Monteroni d'Arbia, dove potrete ammirare **l'imponente Grancia di Cuna**, una fattoria fortificata che custodiva le riserve di grano destinate alla repubblica Senese. Continuerete il vostro viaggio attraverso la Valle



Dott. Paolo Accornero

MEDICO NUTRIZIONISTA

dell'Ombrone fino a Buonconvento. Varcherete la porta d'entrata delle mura fortificate e vi immergerete nel bel centro storico del borgo, scoprendo perché il suo nome significa "luogo felice e fortunato", prima di rimettervi in sella verso San Quirico, attraverso **strade bianche** e alcuni tratti asfaltati: questi saranno però compensati dai suggestivi panorami della **Val D'Orcia**, tra colline costellate di vigneti e cipressi. A San Quirico potrete incantarvi davanti al portale della Collegiata, giocando a riconoscere i diversi stili architettonici che si fondono nelle sue decorazioni, prima di concedervi un po' di riposo tra le verdi siepi degli **Horti Leonini**, un incantevole giardino del '400.

Dislivello: salita 650 m, discesa 490 m

GIORNO 7

Giornata di riposo, visita guidata a Pienza e San Quirico *(da definire)*

GIORNO 8

Da San Quirico d'Orcia a Radicofani (36 km)

Continuerete il vostro viaggio attraverso i panorami da sogno della Val D'Orcia: poco oltre San Quirico entrerete **in un mondo senza tempo** visitando Vignoni Alto, e potrete concedervi una pausa rigenerante nelle **acque termali di Bagno Vignoni**. Una salita impegnativa vi porterà fino a Radicofani: tenete duro, perché ammirare il panorama dalla fortezza di **Radicofani**, stanchi ma soddisfatti, ripagherà tutti i vostri sforzi. Potrete visitare anche la Pieve di San Pietro, piccolo gioiello risalente al 1200, e fare una passeggiata serale nel suo centro storico, ammirando la magia della Rocca illuminata.

Dislivello: salita 650 m, discesa 455 m

Da Radicofani a Bolsena (51 km)

Da Radicofani vi metterete in viaggio verso **una delle tratte più emozionanti** della Via Francigena, lasciando la rocca alle vostre spalle e viaggiando sulla vecchia Via Cassia, circondati da un paesaggio di colline sconfinite sormontato dal **Monte Amiata**. Potrete camminare nel silenzio della cripta romanica sotto la Basilica del Santo Sepolcro di Acquapendente, tra capitelli decorati e giochi di archi: qui secondo la tradizione sarebbero conservate alcune pietre bagnate dal sangue di Cristo. Il vostro viaggio proseguirà tranquillo fino ai primi scorsi sul **lago di Bolsena**: da qui scenderete nell'antico cratere vulcanico e proseguirete lungo strade sterrate, alternando **fitti boschi** a **prati puntellati di ulivi**, fino a Bolsena. Se siete curiosi di vedere le prove del miracolo del Corpus Domini, per cui Bolsena è famosa, nella Cappella del Miracolo sono custodite alcune lastre di marmo macchiate dal sangue sgorgato da un'ostia nel 1200. Se invece siete più interessati alla cucina tipica, potrete assaggiare i prodotti offerti dal lago, come **la Sbroscia**, una zuppa tipica con pesce lacustre e pomodoro.

Dislivello: salita 620 m, discesa 610 m

GIORNO 9

Da Bolsena a Viterbo (33 km)

Proseguirete tra boschi e uliveti, su un percorso che vi regalerà **continui panorami sul lago**: attraverserete una celebre zona di produzione dell'Olio Extravergine di Oliva. A Montefiascone imperdibile la salita alla Rocca, dove rimarrete incantati di fronte ad un panorama sconfinato. Una volta scesi, potrete infilarvi in una tipica enoteca e gustare **un bicchiere di Est!Est!!Est!!!**, che qui è ancora più buono perché a km zero. Se volete ulteriormente viziarsi, vi consigliamo di ricaricare le energie nelle **acque termali del Bagnaccio** prima di procedere verso Viterbo, la vostra meta. In onore del vostro viaggio, non perdetevi la visita al **pittoresco Quartiere del Pellegrino**, prima di ammirare lo splendido Palazzo dei Papi e godervi il silenzio del chiostro longobardo di Santa Maria Nuova. E per concludere in dolcezza, festeggiate la fine del viaggio con le deliziose **frittellacce** locali!

Dislivello: salita 545 m, discesa 420 m

Da Viterbo a Sutri (38 km)

Da Viterbo il viaggio prosegue verso Vetralla, borgo nel cuore dell'**antico territorio Etrusco**, prima di giungere alla piccola ma preziosa Sutri attraverso il verde paesaggio laziale. **L'anfiteatro romano** è imperdibile. Scegliete se sedervi sugli spalti o conquistare la scena, ma uscendo ricordatevi di firmare il registro dei visitatori, scambiando qualche chiacchiera con il custode. In seguito dirigetevi alla chiesa di Santa Maria del Parto, le cui pareti di tufo sono decorate da affreschi ben conservati. Cercate tra le immagini il gruppo di pellegrini, ritratti in preghiera con i loro bastoni in mano.

Dislivello: salita 420 m, discesa 510 m



Dott. Paolo Accornero
MEDICO NUTRIZIONISTA

GIORNO 10

Da Sutri a Formello, 34 km

Da Sutri proseguirete verso Campagnano: nel corso del viaggio costeggerete **le cascate di Monte Gelato**, dove potrete fermarvi per prendere un po' di fresco. Attraverso una strada panoramica arriverete alle porte di Campagnano: qui potrete **riposarvi nel Parco Venturi**, casa di un Tasso trecentenario che i locali chiamano "Albero della Morte"; ma non preoccupatevi, potrete sdraiarvi alla sua ombra senza alcun pericolo! Rimontate in sella e avviatevi nell'ultima tappa che vi separa dalla Città Eterna. Vi immergerete nel parco naturale di Veio con le sue colline boschive, entrando quindi nell'incantevole Valle del Sorbo. Lungo il percorso potrete ammirare il santuario della Madonna del Sorbo, ma anche il centro storico di Formello, con i suoi bei palazzi medievali.

Dislivello: salita 536 m, discesa 590 m

Da Formello a Roma, 34 km

La tappa prosegue tra **le campagne laziali**, in uno scenario così tranquillo che non direste mai di essere così vicini alla metropoli. Dovrete superare un breve tratto di strade un po' più trafficate del solito, per poi raggiungere la **pista ciclabile del Fiume Tevere**, un meraviglioso percorso slow che vi condurrà fino alle porte della Città del Vaticano, dove concluderete il viaggio in **Piazza San Pietro**. Non dimenticate una foto trionfale davanti alla Basilica, prima di festeggiare la fine del viaggio rifocillandovi con abbacchio, pecorino romano, e magari un bel maritozzo con la panna... ve lo siete meritato!

Dislivello: salita 155 m, discesa 280 m

**Per prenotazioni o altre
informazioni scrivi a:**

adriano.tourleader@gmail.com

Tel/whatsapp +39 335 743 1775